

1-1 好聽的話，可以這樣說



一、你渴望跟人建立深度關係嗎？

- * 你會跟什麼樣的人建立深度關係？
- * 深度關係的起點，來自於「能夠清楚表達自己的心意」加上「能夠建立關係中的安全感」。
- * 《我想跟你好好說》會陪伴你建立「清楚表達自己心意」的能力，並且透過好好說話跟好好問話的方法，培養出關係裡的「安全感」。並且運用一年四季、24 節氣的隱喻，呈現出關係在不同階段、也就是關係的春天、夏天、秋天與冬天，我們可以怎麼陪伴彼此，讓深度的關係像四季一樣，循環往復、生生不息。

二、你有清楚表達自己心意的能力呢？

- * 我們每天都會說話，但是我們說的話，到底是引發更多的誤會？還是讓我們的善意能夠有效地被傳遞呢？
- * 「要怎麼說，別人才會聽？」「怎麼說，別人才會懂？」
你有滿滿的關懷，卻被認為是干涉、管太多、控制狂？
你有觀點，對於即將的危機有充分的理解，卻被認為杞人憂天、窮緊張？
你有很多話想說，卻總是說不好？覺得大家都不想聽？
或是當你必須說些什麼時，卻瞬間讓氣氛冰凍、讓大家接不下去？

三、生命裡最大的悲傷，就是你在我面前，我們卻無法靠近彼此

- * 你是不是有一些好想要靠近的人？你是不是有一些好想要表達的心意？你更有一些好想要被懂的愛。但是當對象在我們的面前，當有一個表達的機會，你所說出來的話能夠為你的意圖服務嗎？還是你常常覺得自己活在一種好心做壞事，明明有很好的意圖，但是卻很努力的創造出不好的結果呢？
- * **你明明知道這句話沒有用，但是卻脫口而出**
當一個人告訴你「我好難過」，這是一個明顯的情緒訊號。換成是你，當你難過害怕的時候，有人跟你說「不要難過、不要害怕」，你覺得有用嗎？但是當你面對一個難過害怕的人，你是不是幾乎下意識的會說出這樣的話？
這在心理上面的意義，你是在否定對方的感受跟情緒。而稍微深入想一下，你不是應該要安慰他嗎，你怎麼在否定他呢？

* 你會說很多聽起來「對」但「沒有用」的話嗎？

你可能因為某件事情無法動彈，所以感覺到難過，而眼前這個人他沒有讓你更自由，他反而還告訴你，另外一種你「應該要去做」的事情。這在本質上，是不是又加諸另外一層的控制在你身上呢？

如果你不希望你的生命被別人控制，那麼怎麼可能你要透過控制，讓一切變得更好呢？

* 你的安慰會不會透露出「比較」的味道呢？

當你處在低潮難受的時候，有人告訴你「你為什麼不能像別人」，像不像你小時候聽到爸媽說的「別人家的小孩」？當年的你，聽到別人家的小孩這樣又那樣的好，你心裡很難受。同樣的道理，如果你要陪伴一個人、安慰一個人，表達你的善意，你說的話裡面卻也充滿著「比較的味道」。你想，你說的話，有為你的心意服務嗎？你會讓一切變得更好嗎？

* 你會不會安慰別人到最後，反而像是在威脅他嗎？

小時候，我們的父母親總是威脅我們「如果不好好唸書，這輩子就完了」。不管當年你有沒有接受這個威脅，是不是因為這個威脅讓你更努力的讀書，我幾乎可以確定的是，你的父母親越威脅你，你們的親子關係都要用你接下來的人生，花好大的力氣去修補。我想父母親那些威脅的話是來自於他們的善意，可是他們的善意是不是創造了你們之間，還有你生命裡面的很多創傷呢？

* 你的表達中，會不會不自覺的充滿「否定」、「控制」、「比較」、「威脅」？而這四個是我們想要安慰一個人、好好的陪伴一個人，真正想要表達的心意嗎？

四、到底是什麼樣的原因，讓很多的好意跟善意被消磨殆盡呢？

* 我們最常聽到別人說什麼，就會造就我們最常說什麼樣的話。無論是養育我們的家庭，還是我們學習成長的學校。我們最常聽到怎樣的語言呢？

* 第一種語言叫做「控制性的語言」，它有一個最大的特色，就是它已經先預設了什麼是「對」/什麼是「錯」，這樣的價值觀。而當價值的預設已經放在前面，我們對於很多現象就不會再去核對、去釐清、去理解，我們對於很多的人事物也會失去好奇心，於是我們表達出來的話，就會帶有很強烈的強制性。

* 第二種語言叫做「比較性的語言」。人對於比較是很敏感的，比如說當你的父母表示「你為什麼不能像隔壁的小明這麼的用功」，你聽到的其實不是用功這件事，你聽到的是「我不如小明，我是你的孩子，但是在你心裡的價值，卻遠不如那個隔壁的陌生人」聽到這裡是不是感覺到很悲哀。

五、最容易影響我們好好說話的內在信念

* 第一個信念是「你會覺得這個世界是危險的」

當你在跟人互動的時候，遇到跟自己期待不一樣的反應，你會不會主動的去詢問，會不會去核對彼此的認知跟想法？如果你會有很多的擔心跟害怕，你不會去做這樣的事情，你的反應只有反擊回去，或者是逃避這段對話，那麼很有可能你心中的信念，就是認為這世界是危險的。

* 第二個信念是「沒有人喜歡我」

在你心中會不會常常有很多比較的想法，比如說「他比我漂亮」、「他比我成功」、「他比我優秀」、「他比我受歡迎」，這樣的想法會造成我們總覺得自己不如別人，這會讓我們在表達自己的時候，下意識的說出一些很奇怪的話。比如說當一個人跟你分享著他的成就，表面上你想要呼應他，可是就不由自主的，當你在開口說話的時候，會說出類似這樣的話「欸呀～我又不像你這麼的優秀 / 我又不像你這麼的聰明 / 我又不像你這麼的好」。

* 第三個信念是「跟我期待的不一樣，就是跟我作對」

當你遇到別人的反應跟你想的不一樣的時候，你會不會下意識的第一時間就是罵回去、攻擊回去；或者是你總是一張撲克臉，讓別人覺得很難親近，但其實你的主觀世界，你並沒有任何的情緒，可是身旁的人總覺得你很難相處。

* 第四個信念是「你一定覺得我不夠好」，或是「我需要不斷的證明我自己」

你在人際關係裡，你是那個會不由自主說的太多的人，還是會說的太少的人？當我們在跟別人相處的時候，我們會不由自主的說得很多，一而再、再而三的重複，一個重點補充了三個解釋；每一個解釋，再補充三個附註。其實你知道這不是一個好的表達，但你就沒有辦法控制你自己，要一直說下去，似乎你想要很用力的去證明自己的存在。或者是另外一個極端，就是你心裡有好多想法，但是怎樣就是開不了口，只能支支吾吾的吐出一、兩個字。因為不管眼前的人是誰，你心中總覺得自己不夠好、不值得被聽見。無論你是哪一種典型反應，你有發現這背後，也是滿滿的控制跟比較嗎？

* 第五個信念是「我要很努力才能夠活下來」

當你表達自己的時候你會不會常常覺得，自己說話沒有重點、沒有邏輯，好像什麼都說了，但是別人卻總是聽不明白你想傳遞的意思是什麼，而你越是努力的想要言之有物，你越是認真的準備，說出口的話卻越像是一地的雞毛。

六、真正好的表達，是要我們能夠慢慢的長出「溫柔」的特質

- * 「重新詮釋」與「引發好奇」～「有時候搶得不到的東西，卻可以用鮮花取得」。
- * 溫柔是什麼呢？溫柔是一種「不扭曲自己跟別人的堅定」
關係中的「安全感」，來自溫柔的力量，其實溫柔的展現它是一個漸進的過程，多數時候我們所學的溝通、表達，可能都會著重在說話的技巧。技巧很重要，因為它是工具，可是任何工具，如果沒有放在適當的背景下面，它就會顯得突兀。

七、人際關係的本質是一種「階段」的概念，而不只是「技巧與場境」

- * 在這門課，我想要再往更深的地方推一些些，除了說話的技巧、場景之外，我想要陪著你一起去認識，回到人際關係裡更本質的地方，在我認為它是一種「階段」的概念。
- * 你可能聽過「交淺不言深」這句話，其實這句話就是在說，我們跟一個人相處，在不同的階段會有不同的對應，而在互動的過程裡，也會因為階段的不一樣，我們彼此會有不同的心理投射，還有要處理的議題。
- * 當你跟一個人的關係還不到位的時候，所謂的耳鬢廝磨的濃情蜜意，就會變成肉麻當有趣。同樣的道理，一樣的禮貌展現，如果在彼此還生疏的時候，會被視為是善意的、有分寸的。但當彼此已經互動相處了好一段時間，太禮貌就會被認為是一種見外。

八、讓你長出「溫柔」的力量

- * 「你想建立深度的人際關係嗎？」、「你渴望清楚表達自己的心意嗎？」、「你希望帶給人們安全感嗎？」如果這三個答案你是肯定的，這門課就是為你準備的。
- * 在這門課程中，不只會分享說話的技巧，還會透過一年四季、春夏秋冬、24節氣的隱喻，呈現關係在不同階段，常會面臨的挑戰與考驗，怎麼說才能把冰冷帶刺的話，變成溫暖好聽的語言，讓你和你在乎的人，可以好好陪伴彼此，感情像四季一樣，循環往復、生生不息。